

脳梗塞から 17日間で 歩行回復

3年前、床坐での夕食後、突然右に崩れ救急搬送してもらいました。右片麻痺・構音障害でした。意識鮮明だったので「2週間後の締め切り仕事」が気がかりでした。

入院4日目ぐらいから終日、ベッド上でつま先上げ・かかと伸ばし。6日目ぐらいからベッドと壁の間で終日、よろけながら左足で片足立ちに挑みました。つぎに履き慣れた草履と棒を持ってきてもらい終日、室内で棒を滑握して両足の片足立ち、つぎに騎馬立ちの繰り返し。数日後には小脳・足裏感覚・脊髄反射で「バランス感覚」の回復を体感しました。

それからは院内階段にて、棒を滑握し裸足にて下り昇りを繰り返し、両足の筋肉もつけました。16日目理学療法士立会いのもと平地歩行で病院を一周、翌日退院となりました。

運動神経が死んでいても、太極拳でつちかった体幹・バランス感覚が身を助けてくれました。退院翌日には締め切り仕事に間に合いました。

コロナ禍・健康法

[冬眠法]

まず枕を断捨離します。

冷凍した大型アイスノンを2枚、しっかり長タオルで巻きます。

就寝途中で頭が熱く感じて目覚めたらアイスノン枕を裏返します。

尿意で目覚めたらトイレに立たず尿瓶か紙パンツですませます。

(冬も同様に行います。睡眠薬を手放せます。)

[鼻うがい法]

朝・帰宅時・就寝前の3回。

ガラスコップに40度前後の湯水をなみなみ注ぎます。(常温はノー)

あら塩ひとつまみ、パラパラ入れます。(塩加減はいい加減に)

右手の親指で右鼻を押さえ、左手で持ったコップを左鼻に近づけ、左鼻から吸い上げます。

(鼻に注ぎ込むのではなく口から吸い上げるように。)

次に左手の親指で左鼻を押さえ、右手で持ったコップを右鼻に近づけ、右鼻から吸い上げます。

(吸い上げた湯水は濃みとともに、すぐ口から出てきます。)

(就寝時も鼻呼吸になります。入息も出息も鼻からです。)

(鼻腔粘膜は全身の粘膜免疫ネットワークにつながっています。)

(上鼻腔は臭神経を通じて脳に直結しています。)
(八つの副鼻腔は快適な空調装置となり、両肺の肺胞収縮をコントロールします。)

事務局前田より

鍵山伊三雄様には、賛助金運動を始めて以降ほぼ毎回多額の支援を頂いています。いつも電話でお話させて頂いており、お会いしたことがありませんが、電話の度に北辰会活動に励ましの言葉を頂いたことを思い出します。

2008年に文集「はるけき流れ」の原稿をお願いした時も快諾を頂きました。その文章には在学当時の世相、学校事情等が生々しく書かれており、凄い記憶力、根性、波乱万丈の人生を送られたお方だなと感じました。

今回、13年振りにお便りを頂きました。頂いた「脳梗塞から17日で歩行回復」、「コロナ禍・健康法」を読ませて頂き、定時制時代の生き方も年相応になられたと感じました。

先輩、元気で私達の手本となる生き方を歩んでください。

(長い文章となり失礼いたしました。)

2021年8月16日